

<2026년 8월 어린이집 이유식 식단> (후기 및 완료기)

구립 송중동 어린이집

	8/31 (월)					1 (토)										
오전간식	양배추당근무른밥					노른자무른밥①										
점심	콩나물진밥⑤					쇠고기양파진밥⑥										
오후간식	노른자무른밥①					채소무른밥										
열량(kcal) /단백질(g)	370.0/9.9					391.1/11.6										
	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)	8 (토)										
오전간식	느타리버섯당근무른밥	양배추양파무른밥	쇠고기무른밥⑥	노른자무른밥①	채소무른밥	노른자무른밥①										
점심	((참깨②)콩나물진밥⑤)	미역진밥	두부가지진밥⑤	배추당근진밥	치즈진밥②	누룽지진밥										
오후간식	달걀무른밥⑥	노른자무른밥①	무당근무른밥	감자무른밥	(순)두부무른밥⑤	애호박무른밥										
열량(kcal) /단백질(g)	320.2/12.4	362.8/9.3	345.5/11.3	373.9/9.3	319.1/8.6	364.8/8.8										
	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금) 말복	15 (토)										
오전간식	배추오이무른밥	채소무른밥	양배추당근무른밥	쇠고기무른밥⑥	두부무른밥⑤	광복절										
점심	노른자가지진밥①	콩나물감자진밥⑤	두부새송이버섯진밥⑤	노른자당근진밥①	달걀양파진밥⑥											
오후간식	쇠고기무른밥⑥	달걀무른밥⑥	노른자무른밥①	브로콜리무른밥	감자무른밥											
열량(kcal) /단백질(g)	377.2/12.3	318.7/11.7	375.8/10.5	379.7/12.3	332.2/11.2											
	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)	22 (토)										
오전간식	대체휴일	애호박당근무른밥	감자무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	배추양파무른밥										
점심		(참깨②)미역진밥	치즈양파진밥②	가지진밥	노른자당근진밥①	채소진밥										
오후간식		두부무른밥⑤	쇠고기무른밥⑥	채소무른밥	느타리버섯무른밥	쇠고기무른밥⑥										
열량(kcal) /단백질(g)		312.1/8.2	371.5/11.9	363.1/9.0	351.1/10.2	333.7/10.0										
	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)	29 (토)										
오전간식	고구마무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑥	두부무른밥⑤										
점심	숙주당근진밥	쇠고기양파진밥⑥	(들깨②)오이진밥	누룽지진밥	달걀가지진밥⑥	노른자양파진밥①										
오후간식	달걀무른밥⑥	단호박무른밥	양배추양파무른밥	무당근무른밥	애호박무른밥	새송이버섯당근무른밥										
열량(kcal) /단백질(g)	342.6/11.2	398.8/11.6	312.4/8.0	365.5/8.8	345.5/13.3	353.2/10.0										
원산지 표지	쌀		콩		배추김치		쇠고기	닭고기		돼지고기	오리고기	식육가공품				
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	고춧가루	배추	한우	국산	국산	국산	혼제오리 (오리고기)	베이컨 (돼지고기)	치킨가스 (닭고기)	순살치킨 (닭고기)	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				국산	국산	국산	국산	
★71관의 식재료 공급에 따라 원산지(가) 변경될 수 있음을 알려드립니다.																

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

*본 식단은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 제시한 식단 (전소현 외 9인)을 참고하며 영양섭취 기준에 따라 1일 에너지 필요량 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal을 기준으로 하여 작성하였습니다.

* 8월 편식 예방 식품은 *가지 입니다.

* 어린이의 간식은 식사를 통해 채워지는 영양분 중 부족한 부분을 채워주도록 하였습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.

* 순산물은 일반 상품과 관련하여 열려있는 부분이 있으시리라 생각하여 영양사가 제시한 같은 식품군으로 대체하여 영양의 손실이 없도록 하였습니다.

* 알레르기 유발식품

-> 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제외해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시거나, 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥두부 ⑦야채 ⑧고추장 ⑨간장 ⑩조식 ⑪콩나물 ⑫달걀 ⑬오징어 ⑭새우 ⑮오징어 ⑯조식류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑰참 ⑱키위 ⑳참깨

※ 아토피산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<2026년 8월 어린이집 식단> (12개월~2세)

구립 송중동 어린이집

8/31 (월) 삼삼한데이				8월 푸드브릿지 식품 '가지'		1 (토)						
오전간식	(데친)양배추스틱 +떠먹는요거트②			 푸드브릿지 기호도 낮은 식품을 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계: 친해지기 2단계: 친해지기 3단계: 조금씩 노출 4단계: 적극적으로 노출 삼삼한데이 매월 30일 어린이집 놀이 저녁식 메뉴 제공 *단트름, 망고* 삼삼한데이: 666.5mg 평균: 784.1mg  푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요	자두							
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑧ 김구이② 백김치①				장조림버터비빔밥②⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백각두기①							
오후간식	간장비빔당면⑤⑥⑧				아기쌀과자+우유②							
영양(kcal) 7년백일(g)	342.2/15.8				382.5/13.6							
3 (월) 삼삼한데이		4 (화)		5 (수)		6 (목)		7 (금) *서울미래밥상*		8 (토)		
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	치즈양배추죽②		바나나		국물시리얼⑤⑥+우유②		멜론		(데친)당근스틱		
점심	쌀밥 (들깨)②노타리버섯국⑤⑥ 달걀마늘볶음⑤⑥⑧⑨ 콩나물무침⑤⑥⑧ 백김치①	흑미밥 맑은미역국⑤⑥⑧ 돈육베리소스볶음⑤⑥⑧⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치①		❖쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑧⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 무생채② 백김치①		수수밥 맑은감자국⑤⑥⑧ (훈제)오리구이 배추나물⑤⑥⑧ 백각두기①		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑧⑨ 순살치킨①⑤⑥⑧ 청포묵무침⑤⑥⑧ 백김치①		인삼돈육김치볶음밥⑤⑥⑧⑨ 맑은유부국⑤⑥ 김자반② 백각두기①		
오후간식	크림수제비②⑤⑥	수박우유화채②		피자빵①②⑤⑥+우유②		간장비빔국수⑤⑥⑧+복숭아①		케이크①②④⑥+우유②		수제쿠키①②⑥+우유②		
영양(kcal) 7년백일(g)	422.7/19.7	407.0/16.0		452.1/17.2		444.4/18.6		447.9/18.5		333.1/15.0		
10 (월)		11 (화)		12 (수)		13 (목) 삼삼한데이		14 (금) 말복		15 (토)		
오전간식	(데친)양배추스틱 +떠먹는요거트②	토마토⑤		바나나		미숫가루300380300+우유②		수박+치즈②		광복절		
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑧⑨ 오이나물⑤② 백각두기①	돈육짜장밥⑤⑥⑧ 달걀찜국①⑤⑥ 마시는요거트② 백각두기①		돈육채소볶음밥⑤⑥⑧⑨ 다시마우북국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑧ 백김치①		흑미밥 맑은묵국⑤⑥⑧ 쇠불고기⑤⑥⑧⑨ 브로콜리나물⑤② 배추김치①		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤② 파프리카무침② 백각두기①				
오후간식	❖달걀가지주먹밥①⑤⑥⑧	찐고구마+보리차		롤케이크①②⑤⑥+우유②		가지튀김①⑤&소스③⑤⑥+포도		냉면말국수③⑤⑥+보리차				
영양(kcal) 7년백일(g)	406.3/19.2	411.3/13.1		414.1/18.2		454.1/17.9		347.7/14.7				
17 (월)		18 (화)		19 (수)		20 (목)		21 (금)		22 (토)		
오전간식	대체휴일	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②		참외		국물시리얼⑤⑥+우유②		바나나①+치즈②		바나나		
점심		차조밥 맑은미역국⑤⑥⑧ 돈육육합⑤⑥⑧⑨ 애호박나물⑤② 백김치①		쇠고기하이라이스②⑤⑥⑧ 어묵국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치①		수수밥 순두부찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백각두기①		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①②⑤ 오이무침② 백각두기①		달걀마요덮밥①⑤⑥⑧ 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑧ 백각두기①		
오후간식		(참깨)두부죽⑤②		카스테라①②⑤⑥+우유②		❖가래떡소스파스타⑤⑥⑧+수박		군만두+매실차		약과⑤⑥+우유②		
영양(kcal) 7년백일(g)		371.9/16.7		434.3/15.0		468.9/16.2		386.3/16.1		457.6/15.8		
24 (월)		25 (화)		26 (수) *서울미래밥상*		27 (목)		28 (금)		29 (토)		
오전간식	토마토⑤ +떠먹는요거트②	달걀죽①②		자두		미숫가루300380300+우유②		바나나+치즈②		사과		
점심	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑧⑨ 고구마견과류①③④⑤⑥⑧ 백각두기①	흑미밥 유부당면국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑧⑨ 파프리카무침② 백김치①		참치채소덮밥⑤⑥⑧⑨ 맑은두부국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥⑧ 백김치①		기장밥 미소장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑧ 무생채② 백김치①		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑧⑨ 안매운달걀비빔밥⑤⑥⑧⑨ ❖가지볶음⑤⑥⑧ 백김치①		마파두부덮밥⑤⑥⑧⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 오이무침② 백각두기①		
오후간식	유부초밥⑤②	단호박물엿찜+우유②		잼샌드위치②⑤⑥+우유②		칼국수+포도		애호박채전①⑤⑥+옥수수차		웨지감자⑤+우유②		
영양(kcal) 7년백일(g)	452.7/21.2	467.4/16.2		395.0/16.4		438.7/18.5		351.6/17.3		388.5/13.8		
원산지 표시	쌀		콩		백김치		쇠고기		닭고기		돼지고기	
	국산		국산		국산		국산		국산		국산	
	국산		국산		국산		국산		국산		국산	
*기과의 신재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												

*기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

* 본 식단은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 제시한 식단 (전소현 외 9인)을 참고하며 영양섭취 기준에 따라 1일 에너지 필요량 1-2세1000kcal, 3-5세 1400kcal을 기준으로 하여 작성하였습니다.

* 8월 편식 예방 식품은 '가지'입니다.

* 어린이의 간식은 식사를 통해 채워지는 영양분 중 부족한 부분을 채워주도록 하였습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

* 수산물은 일본 방사능과 관련하여 염려되는 부분이 있으시리라 생각하여 영양사가 제시한 같은 식품군으로 대체하여 영양의 손실이 없도록 하였습니다.

* 알레르기 유발식품

-> 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③달걀 ④밀 ⑤콩 ⑥대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 순장, 콩나물) ⑦쌀 ⑧고구마 ⑨기 ⑩새우(모든 김치류) ⑪돼지고기 ⑫복숭아 ⑬토마토 ⑭야생산채(모든 김치류, 무, 연근, 무말랭이, 단무지, 건초파, 도라지, 오징어, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑮호두 ⑯닭고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑳조식류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠참치 ㉡기리 ㉢참깨

※ 야생산채는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

(3세~5세)

구립 송중동 어린이집

8/31 (월) 삼삼한데이								8월 푸드브릿지 식품 '가지' 🍆				1 (토)											
오전간식		(데천)양배추스틱 +떠먹는요거트②								삼삼한데이 매월 3명씩 들어가는 날짜에 저녁 식사 대신 제공 단돈 1,000원 삼삼한데이 666.5mg 평균 784.1mg				자두									
점심		쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑪ 김구이⑫ 배추김치⑨						푸드브릿지 기호도 낮은 신채를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법  1단계: 치해지기 2단계: 간접 조리 3단계: 소고기로 대체 4단계: 찌고 조리						장조림버터비빔밥②⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤④ 달걀프라이①③ 깍두기⑦									
오후간식		간장비빔당면⑤⑥⑭												아기쌀과자+우유②									
영양(kcal) 1인분(g)		526.5/24.4												588.5/21.0									
3 (월) 삼삼한데이				4 (화)				5 (수)				6 (목)				7 (금) *서울미래밥상*				8 (토)			
오전간식		(데천)파프리카스틱 +떠먹는요거트②		치즈양배추죽②		바나나		곡물시리얼⑤⑥+우유②		멜론		(데천)당근스틱											
점심		(들깨②)느린마늘국⑤⑥ 달걀마늘볶음⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥② 배추김치⑨		흑미밥 맑은미역국⑤⑥② 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑪ 마카로니샐러드①⑤④ 배추김치⑨		❗️신고기피인어묵볶음⑤⑥⑩⑪ 달걀팟국①⑤④ 무생채② 배추김치⑨		수수밥 맑은감자국⑤⑥② (혼제)오리고기 배추나물⑤⑥② 깍두기⑦		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 순살치킨①⑤④⑮ 청포묵무침⑤⑥② 배추김치⑨		인대돈육김치볶음밥⑤⑥⑩⑪ 맑은유부국⑤④ 김자반② 깍두기⑦											
오후간식		크림수제비②⑤⑥		수박우유화채②		피자빵①②⑤⑥+우유②		간장비빔국수⑤⑥②+복숭아⑩		케이크①②④⑥+우유②		수제쿠키①②⑥+우유②											
영양(kcal) 1인분(g)		650.3/30.3		626.2/24.7		695.5/26.5		683.7/28.6		689.1/28.5		512.4/23.1											
10 (월)				11 (화)				12 (수)				13 (목) 삼삼한데이				14 (금) 말복				15 (토)			
오전간식		(데천)양배추스틱 +떠먹는요거트②		토마토⑮		바나나		마가린(코코넛)⑤⑥⑩⑪+우유②		수박+치즈②													
점심		쌀밥 배추된장국⑤④ 쇠고기당면찜⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤② 깍두기⑦		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤④ 마시는요거트② 깍두기⑦		돈육채소볶음밥⑤④⑩⑪ 다시마유부국⑤④ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥② 배추김치⑨		흑미밥 맑은못국⑤⑥② 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 브로콜리나물⑤② 배추김치⑨		쌀밥 두부된장국⑤④ 토마토달걀볶음①⑤⑮ 파프리카무침② 깍두기⑦		광복절											
오후간식		❗️달갈가지주먹밥①⑤⑥②		찐고구마+보리차		롤케이크①②⑤⑥+우유②		가지튀김①⑤&소스⑤⑥+포도		냉메밀국수③⑤④+보리차													
영양(kcal) 1인분(g)		625.1/29.5		632.9/20.1		637.1/28.0		698.6/27.6		535.0/22.7													
17 (월)				18 (화)				19 (수)				20 (목)				21 (금)				22 (토)			
오전간식				(데천)당근스틱 +떠먹는요거트②		참외		곡물시리얼⑤⑥+우유②		바나나①+치즈②		바나나											
점심		대체휴일		차조밥 맑은미역국⑤⑥② 돈육옥찰⑤④⑩⑪ 애호박나물⑤② 배추김치⑨		쇠고기하이라이스②⑤⑥⑬ 어묵국⑤④ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 순두부찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥② 깍두기⑦		쌀밥 유부된장국⑤④ 생선가스①③④ &타라초소스①②③⑤ 오이무침② 깍두기⑦		달걀마요덮밥①⑤⑥② 맑은배춧국⑤④ 쇠고기강조림⑤⑥⑬ 깍두기⑦											
오후간식				(참깨)두부죽⑤②		카스테라①②⑤⑥+우유②		❗️가래떡소스파게티⑤⑥⑩+수박		군만두+매실차		약과⑤⑥+우유②											
영양(kcal) 1인분(g)				572.1/25.7		668.2/23.1		721.4/24.8		594.2/24.8		704.0/24.4											
24 (월)				25 (화)				26 (수) *서울미래밥상*				27 (목)				28 (금)				29 (토)			
오전간식		토마토⑮ +떠먹는요거트②		달걀죽①②		자두		마가린(코코넛)⑤⑥⑩⑪+우유②		바나나+치즈②		사과											
점심		쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 안매운달볶음당⑤⑥⑩⑪ 고구마(견과류④⑮⑰)범벅② 깍두기⑦		흑미밥 유부당면국⑤④ 쇠고기피인어묵볶음⑤⑥⑩⑪ 파프리카무침② 배추김치⑨		참치채소덮밥⑤⑥⑬⑭ 맑은두부국⑤④ 새송이버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨		기장밥 미소장국⑤⑥ 돈육숙육⑤⑥⑩ 무생채② 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 안매운달갈비⑤⑥⑬⑭ ❗️가지볶음⑤⑥② 배추김치⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩⑪ 달걀팟국①⑤④ 오이무침② 깍두기⑦											
오후간식		유부초밥⑤②		단호박물엿찜+우유②		쟁센드위치②⑤⑥+우유②		칼국수+포도		애호박채전①⑤⑥+옥수수차		웨이감자⑤+우유②											
영양(kcal) 1인분(g)		696.4/32.6		719.1/25.0		607.7/25.3		674.9/28.4		540.9/26.6		597.7/21.2											
원산지 표시				쌀		콩		배추김치		쇠고기		닭고기		돼지고기		오리고기		식용가공품		수산물이공품			
				밥		죽		누룽지		콩나물		두부		고춧가루		배추		한우					
				국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
*기과의 신채를 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.																							

* 본 실험은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 게시한 실험 (전소희 외 9인)을 참고하며 영양선집 기준에 따라 1일 에너지 필요량 1-2세1000kcal, 3-5세

1400kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다

* 음을 편식 예방 식품은 '가지'입니다

* 어린이의 간식을 식재료로 대체하고 과일 주스를 하루 한 잔 이하로 줄여주도록 하였습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 인해 같은 식단을 제공하지 못할 수 있습니다.
* 순서는 위와 같으나 개별적으로 열거한 음식과 조리법에 따라 다를 수 있습니다.

* 안전에 대한 우려가 반영되어, 양방향으로 운전할 수 있는 도로를 일부 구간에서 단방향으로 변경하여 교통 혼잡을 완화하고, 도로 폭을 넓혀 차량의 통행 효율을 높였습니다.

이제부터는...

① 나뭇잎 ② 우유 ③ 배 ④ 해초 ⑤ 다들 ⑥ 유부 ⑦ 간장 ⑧ 된장 ⑨ 청국장 ⑩ 참깨 ⑪ 콩나물 ⑫ 멸치 ⑬ 고추 ⑭ 새우 ⑮ 모든 것들 ⑯ 지렁이 ⑰ 복숭아 ⑱ 참마 ⑲ 아랑산 ⑳ 모든 것들 ㉠ 무, 연근

※ 우말량이 단위지 건조기일 도라지 오징어채, 마늘 양파, 양배추 식초 ④후도 ⑤달고기 ⑥시고기 ⑦오징어 ⑧조류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑨장 ⑩위 ⑪참깨
아를산류는 표본지, 보존지, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

18. $\frac{1}{2} \log \frac{1}{2} = -\frac{1}{2} \log 2 = -\frac{1}{2} \times 0.3010 = -0.1505$